

## Agneau aux Artichauts et Brousse du Rove



Liste des ingrédients et informations complémentaires du film de la recette [>> à voir ici <<](#)

### POUR 6 PERSONNES

#### 1 ère partie Agneau aux artichauts :

- 1 Kg 500 d'épaule d'agneau coupée en cubes
- Pour la marinade : le jus de 3 citrons - 1 cc de poivre - 1 cc d'épices Rabelais - herbes de Provence
- 1 dose de safran.
- 1 zeste entier de citron
- 4 anchois au sel
- 25 cl de vin blanc
- 75 cl de bouillon de bœuf
- 8 artichauts
- 2 oignons, 5 gousses Ail, persil, cerfeuil, 120 gr olives noires à hacher
- Huile d'olive

Bien égoutter les morceaux d'agneau et les faire dorer sur chaque face dans l'huile d'olive. Les réserver et les remplacer dans la cocotte par les 2 oignons ciselés. Une fois les oignons bien cuits mais sans coloration ajouter les filets d'anchois et les faire fondre. Déglacer au vin blanc en prenant soin de bien détacher les sucs. Ajouter le zeste de citron, le bouillon de bœuf et du poivre si nécessaire mais surtout pas de sel (les anchois salent suffisamment) ! Cuire environ 1 heure avec le couvercle. Ensuite encore 1/2 heure à découvert pour faire réduire la sauce et ajouter 6 artichauts découpés en quartiers et préalablement revenus à la poêle, laisser cuire 10 mn. Ajouter le hachis d'herbes, ail et olives, couvrir, éteindre le feu et laisser infuser 10 mn.

#### 2 ème partie : le risotto d'épeautre :

- 250 g d'épeautre
- 2 carottes - 1 branche de céleri - 1 échalote - 3 blancs de poireaux, tous taillés très fin.
- 25 cl de vin blanc
- 1 litre de bouillon de bœuf
- 20 cl de crème fraîche
- 2 fromages de chèvre du Rove, biens secs

Commencez par faire revenir les carottes et le céleri. Ajouter les échalotes et les poireaux. Bien faire suer le tout. Ajouter l'épeautre et laisser revenir quelques minutes ensuite déglacez au vin blanc. Mouiller progressivement avec le bouillon jusqu'à la cuisson complète. Ajouter la crème fraîche, laissez cuire 5 minutes et ajouter le fromage de chèvre du Rove râpé avec un économ. Etaler cette préparation dans un plat large. Bien laisser refroidir et découper des galettes de la taille de vos moules à financier et les cuire 15 à 20 minutes au four à 180° pour les rendre croustillantes.

#### 3 ème partie : le flan à la brousse du Rove :

- 5 brousses
- 2 œufs
- 25 cl de lait
- 1 zeste de citron râpé - sel et poivre

Dans un saladier réunir tous les ingrédients ; Bien mélanger. Cuire environ 25 minutes au four à 160° après avoir réparti la préparation dans vos moules à financier.

#### Dressage

faire un lit d'artichauts et le recouvrir de morceaux d'agneau. A coté déposer une galette de risotto et disposez dessus le flan ; Décorer avec les 2 artichauts restants que vous aurez découpé en fines lamelles et revenir à la poêle avec de l'huile d'olive. Etaler la sauce autour.

Vin conseillé : Côtes du Rhone Rouge

Si vous appréciez, laissez nous un message [sur le livre d'or](#) ... Bon appétit !..